**SAUMON FUME ET RIZ**

Cette semaine nous vous proposons de réaliser une assiette froide de saumon fumé avec du riz, accompagné de sa mayonnaise au gingembre, pour deux personnes.

1. **Les ustensiles** :
* 1 bol
* 1 râpe
* 1 casserole
* 1 saladier
* 1 couteau à légumes
* 1 planche à découper
* 1 passoire

Facultatif : si vous avez un cuiseur de riz pour le micro-ondes, prenez-le.

1. **Les ingrédients :**
* 1 botte de radis
* 1 concombre
* 150 g de riz ou 1 sachet
* 1 avocat
* Une demie cuillère à café de gingembre moulu (frais ou déjà moulu)
* 2 cuillères à soupe de mayonnaise
* 300 g de saumon fumé
* 4 cuillères à café de vinaigre de vin blanc
* 1 cube de bouillon
* 1 cuillère à café de sucre
* 1 pincée de sel

Facultatif : 2 toasts par personne, beurrés ou non.

1. **Les étapes :**
* Installez le matériel et les ingrédients sur le plan de travail.
* Commencez par cuire votre riz, en y ajoutant un cube de bouillon émietté.
	+ Alternative : vous pouvez cuire le riz au micro-ondes dans un cuiseur spécial prévu à cet effet. Dans ce cas, prévoyez deux verres et demie d’eau pour un verre de riz. Emiettez votre cube de bouillon et mélangez. Laissez cuire jusqu’à ce que le riz ait absorbé l’eau (environ 10 minutes).
* Une fois le riz cuit, égouttez-le et laissez-le refroidir.
* Lavez les légumes.
* Retirez les fanes (feuilles) de radis, coupez les radis en 4 et placez-les dans votre saladier.
* Coupez le concombre en petits morceaux (peu importe la forme) et mettez-les dans le saladier avec les radis.
* Versez 4 cuillères à café de vinaigre de vin blanc sur vos légumes.
* Ajoutez également 1 cuillère à café de sucre et une pincée de sel.
* Mélangez le tout et mettez sur le côté.
* Coupez l’avocat en deux, retirez le noyau, évidez-le à l’aide d’une cuillère, et coupez-le en fines tranches.
* Mettez une demie cuillère à café de gingembre moulu dans un bol. Râpez-le s’il s’agit de gingembre frais.
* Ajoutez-y deux cuillères à soupe de mayonnaise et mélangez.
* Sur une assiette, mettez du riz d’un côté ainsi que votre salade de légumes. De l’autre, placez du saumon fumé et une cuillère de mayonnaise.
	+ Alternative : Vous pouvez choisir de mélanger vos légumes, le riz et le saumon avant de servir. Dans ce cas, coupez préalablement votre saumon en morceaux.

***Le* « *Conseil du chef » est d’accompagner ce plat d’un bon toast, beurré ou non selon vos goûts.***

* Dégustez.

Bon appétit !

Les ergothérapeutes d’Eqla